

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFT SAMLING [SOS]



Annemarie og Peters private samling

Otte Herbalife Formula 1 smagsvarianter

Klassiske favoritter og tropiske Combo shakes

Ikke alle opskrifter i [SOS] passer til et mål om vægttab. Vælg derfor med omhu efter dit mål og fokus. Ekstra frugt og andre ingredienser tilføjer kalorier og kulhydrater. For mange, der ønsker at vedligeholde vægten, er disse shakes en daglig luksus. Eksotiske glas, nye smagskombinationer og små detaljer gør shakeoplevelsen mere indbydende og giver dig noget lækkert at glæde dig til om morgenen.

Herbalife Vanilje

Vanilje er den mest alsidige Herbalife Formula 1 smagsvariant. Den smager godt alene og passer sammen med andre smagsvarianter, frugt og grøntsager. Vaniljen tager smag efter det, du blander i shaken. Den runder også kraftigere smage af. Ren vanilje er god, når du ønsker en enkel shake.



Havreshake

INGREDIENSER

- 2 dl yoghurt naturel
- 1/2 tsk honning
- 1 spsk havregryn
- Citron og appelsinskal
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4 til 6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Blend ingredienserne i 30 til 45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Pæreshake

INGREDIENSER

- 1 lille pære, skrælle
- 1/3 banan
- 1 dl vand
- 2 dråber mandelessens
- Et lille drys kanel
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4 til 6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30 til 45 sekunder, til shaken er jævn og cremet. Servér straks.

GIV GLASSET LIV

Brug et klart glas. Drys en smule kanel på toppen, så farven står tydeligt frem.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Vanilje

Lad vaniljen møde kokos, hindbær og varme krydderier.



Vaniljesolnedgang i Bali

INGREDIENSER

- 2 til 3 spsk Formula 1 Vanilje
- 250 ml koldt vand
- 3 til 4 knuste isterninger
- 1 spsk ægte vaniljepulver
- 1 spsk usødede kokosflager
- 1 spsk chiafrø
- 1 knivspids kardemomme

GØR SHAKEN KLAR

Blend i cirka 45 sekunder. Pynt med lidt kokos og servér med det samme.

FRA BLENDER TIL COCKTAILGLAS

Gem lidt kokos. Hæld shaken i et afkølet cocktailglas og drys kokossen samlet i den ene side.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Morgendis fra Tahiti

INGREDIENSER

- 2 til 3 spsk Formula 1 Vanilje
- 250 ml koldt vand
- 3 til 4 knuste isterninger
- 1/3 moden banan
- 1 spsk frysetørrede hindbær
- 1 knivspids kanel

SKAB DE RØDE FRUGTSTYKKER

Blend basen uden hindbærerne. Knus hindbærerne groft. Vend cirka to tredjedele i shaken med to til tre rolige omrøringer. Drys resten på toppen.

PYNT GLASSETS ØVERSTE KANT

Fugt halvdelen af glassets øverste kant. Tryk den let i knust frysetørret hindbær. Lad resten være ren, så glasset er rart at drikke af.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Vanilje

Herbalife Formula 1 Vanilla Cream er en tidløs klassiker med mild vaniljesmag. Den passer sammen med frugt, krydderier og andre smagsvarianter. Prøv den også helt enkel.



Bananshake

INGREDIENSER

- 1 dl appelsinjuice
- 1 dl vand
- 2 dl yoghurt naturel
- 1/3 banan
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Cowey Shake

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl appelsinjuice
- 1 dl skummetmælk
- 1/2 appelsin
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Vanilje

Herbalife Formula 1 Vanilla Cream er en tidløs klassiker med mild vaniljesmag. Den passer sammen med frugt, krydderier og andre smagsvarianter. Prøv den også helt enkel.



Eksotisk Shake

INGREDIENSER

- 1 dl ananasjuice
- 1 1/2 dl vand
- 1 kiwi
- Lidt citronsaft
- 1 spsk Formula 1 Jordbær
- 1 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Kaffe og banan

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1/2 tsk instant kaffe
- 1/3 banan
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Vanilje

Herbalife Formula 1 Vanilla Cream er en tidløs klassiker med mild vaniljesmag. Den passer sammen med frugt, krydderier og andre smagsvarianter. Prøv den også helt enkel.



Nicolais favorit

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl kakaoskummetmælk
- 1 dl skummetmælk
- 10 korn instant kaffe
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Avocadoshake

INGREDIENSER

- 1/2 avocado
- 2 1/2 dl sojadrik
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Vanilje

Herbalife Formula 1 Vanilla Cream er en tidløs klassiker med mild vaniljesmag. Den passer sammen med frugt, krydderier og andre smagsvarianter. Prøv den også helt enkel.



Rafaello Shake

INGREDIENSER

- 1 dl kvark
- 1 dl yoghurt naturel
- 3 spsk kokosmælk
- 1/2 dl vand
- 2 spsk müsli
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Vanilje

Et afkølet glas og et par isterninger giver en frisk servering. Prøv dig frem med dine favoritter.



Champagnebrus Shake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl æblejuice
- 2 hættefulde Herbal Aloe koncentrat
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 1/2 spsk Formula 1 Chokolade
- 1 knivspids Herbalife urtete med citronsmag
- 4-6 isterninger
- 2 plader pålægschokolade

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend alle ingredienser undtagen pålægschokoladen. Tilsæt chokoladen og blend kort i cirka 1 sekund.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Orangeblomst Shake

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl skummetmælk
- 1 dl appelsinjuice
- 1/2 appelsin
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Tropicana Shake

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl yoghurt naturel
- 1 dl skummetmælk
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Gulerod og banan

INGREDIENSER

- 1 lille banan
- 2 dl gulerodssaft
- 2 spsk tykmælk
- 2 spsk Formula 1 Vanilje

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Urteshake

INGREDIENSER

- 4 spsk friske urter
- 2 1/2 dl skummetmælk
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Karamelshake

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl appelsinjuice
- 1 dl vand
- 1/2 spsk instant kaffe
- 2 spsk Formula 1 Vanilje

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Vanilje

Prøv et glas med frugt, kaffe eller krydderier. Små ændringer giver opskrifterne hver deres særpræg.



Beriderens Shake

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl æblejuice
- 1 1/2 dl appelsinjuice
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Marcipandrøm

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1-2 dråber mandelessens
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Screwdriver Shake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl appelsinjuice
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Gulerodsshake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl gulerodssaft
- Lidt peber
- Tabasco efter smag
- Citronsaft efter smag
- 1/2 dl vand
- 2 spsk Formula 1 Vanilje

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Peach Melba Shake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl Peach Melba-yoghurt
- 1/2 dl skummetmælk eller vand
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Vanilje

Servér shaken i et klart glas. Farve, konsistens og enkel pynt gør også de velkendte opskrifter indbydende.



Kiwi og græskar

INGREDIENSER

- 1 kiwi
- 1 spsk græskarkerner
- 2 dl yoghurt naturel
- 2 spsk Formula 1 Vanilje

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Frugtmiks Shake

INGREDIENSER

- 1 dl skummetmælk
- 1 dl æblejuice
- 1 kiwi
- 1 håndfuld frosne hindbær
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Piña Colada Shake

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl skummetmælk
- 1 kop frisk eller syltet ananas
- 1 spsk kokosmælk
- 50 ml Herbal Aloe koncentrat
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Bloody Mary Shake

INGREDIENSER

- 2 dl tomatssaft
- 1 spsk crème fraîche
- 1/2 dl vand
- Peber efter smag
- Tabasco efter smag
- Citronsaft efter smag
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Vanilje

Vælg den blanding, der passer til din smag. Nogle er helt enkle, mens andre er mere fyldige.



Paprika og kvark

INGREDIENSER

- 1 dl kvark
- 1 dl yoghurt naturel
- 1/2 rød peber i tern
- Chilipeber efter smag
- Tabasco efter smag
- Salt og peber
- 2 spsk Formula 1 Vanilje

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Brasiliansk banan-vanilje

INGREDIENSER

- 1/2 banan
- 2 1/2 dl skummetmælk
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Fersken og rom

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1 tsk romessens
- 1/2 fersken
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Frugtsaft Shake

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 1/2 dl frugtsaft
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

New Zealand Special

INGREDIENSER

- 1 kiwi
- 2 dl appelsinjuice
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Vanilje

Et afkølet glas og et par isterninger giver en frisk servering. Prøv dig frem med dine favoritter.



Brombærshake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 6-8 frosne brombær
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shagen er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Æblestrudel

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl æblejuice
- 1/2 dl vand
- Kanel efter smag
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Tomatshake

INGREDIENSER

- Lidt peber
- 4 spsk hakket persille
- 2 1/2 dl tomatjuice
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Apple Pie Shake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1 lille æble eller 1/2 kop æblemos
- 1/2 tsk kanel
- 2 spsk Formula 1 Vanilje

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shagen op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Vanilje-mynteshake

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 50 ml Herbal Aloe koncentrat
- 2 dråber mintessens
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shagen er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Vanilje

Prøv et glas med frugt, kaffe eller krydderier. Små ændringer giver opskrifterne hver deres særpræg.



Orange Dream

INGREDIENSER

- 3 dl skummetmælk
- 1-2 mandariner
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Citronkvark Shake

INGREDIENSER

- 1 dl kvark
- Citronsaft efter smag
- 1 dl yoghurt naturel
- 1/2 dl vand
- 1 tsk sukker
- 2 spsk Formula 1 Vanilje

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Ferskenshake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1/2 fersken, frisk eller syltet
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Vegetar Paradiso

INGREDIENSER

- 150 ml sojadrik
- 100 ml vand
- 2 store spsk Formula 1 Vanilje
- 5 svesker
- 1 håndfuld rosiner
- 7 mandler
- 14 hasselnødder
- 1 håndfuld solsikkekerner
- Lidt græskarkerner
- 1 spsk kokosmel
- 1 håndfuld frosne jordbær

FRA BLENDER TIL GLAS

Læg svesker, rosiner, mandler, nødder, solsikkekerner, græskarkerner og kokosmel i blød i vand i 5-6 timer. Blend derefter med sojadrik, Formula 1 og de frosne jordbær.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Chokolade

Herbalife Formula 1 Smooth Chocolate giver en fyldig chokoladesmag i et cremet glas. Her møder chokoladen blandt andet banan, kaffe og kokos.



Chokolade og banan

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl multifrugtjuice
- 1 dl vand
- 1/2 æble
- 1/3 banan
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Klassisk chokoladeshake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Chokolade

Herbalife Formula 1 Smooth Chocolate giver en fyldig chokoladesmag i et cremet glas. Her møder chokoladen blandt andet banan, kaffe og kokos.



Mokkashake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1/2 tsk instant kaffe
- 1/3 banan
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Bounty Shake

INGREDIENSER

- 1 dl kokosmælk
- 1 dl skummetmælk
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger
- Kokos til pynt

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Chokolade

Herbalife Formula 1 Smooth Chocolate giver en fyldig chokoladesmag i et cremet glas. Her møder chokoladen blandt andet banan, kaffe og kokos.



Choko-kaffe

INGREDIENSER

- 1/2 dl kold kaffe
- 2 dl skummetmælk
- Kanel og kardemomme
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Mørk chokoladepassion

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Chokolade
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk usødet kakao
- 1/2 spsk kanel
- 1 knivspids chili
- 1 spsk espresso, valgfrit

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Chokolade

Herbalife Formula 1 Smooth Chocolate giver en fyldig chokoladesmag i et cremet glas. Her møder chokoladen blandt andet banan, kaffe og kokos.



Tropisk chokoladedrøm

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Chokolade
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/4 avocado
- 1 spsk frysetørret appelsinskal
- 1 nip vaniljepulver

BLEND OG SERVÉR

Blend cirka 60 sekunder. Pynt med appelsinskal.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Chokolade

Herbalife Formula 1 Smooth Chocolate giver en fyldig chokoladesmag i et cremet glas. Her møder chokoladen blandt andet banan, kaffe og kokos.



Chokolade og fersken crumble

INGREDIENSER

- 4 halve ferskner på dåse i frugtsaft
- Færdigblandet cremesauce med lavt kalorieindhold
- 2 digestivekiks, smuldret
- 2 spsk Formula 1 Chokolade

I BLENDEREN

Blend ferskner, cremesauce og Formula 1. Hæld i et glas og pynt med de smuldrede kiks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Chokolade og müsli

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl kvark
- 2 spsk yoghurt naturel
- 1 dl dansk vand
- 2-3 dråber romessens
- 1/2 banan
- 2 spsk müsli
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Choko-kokos

INGREDIENSER

- 1-2 spsk kokosmel
- 2 1/2 dl vand
- En sjat fløde
- Lidt kanel
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Black Forest

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1/2 tsk mandleessens
- 1/2 banan
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Chokolade

Prøv et glas med frugt, kaffe eller krydderier. Små ændringer giver opskrifterne hver deres særpræg.



Choko-pære

INGREDIENSER

- 1 frisk, blød pære
- 2 1/2 dl vand
- En sjat fløde
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Kokosdrøm

INGREDIENSER

- 1 dl multifrugtjuice
- 1 dl yoghurt naturel
- 3 spsk kokosmælk
- 1/2 dl vand
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Schwarzwald-kirsebær

INGREDIENSER

- 1 dl kirsebærsaft
- 1 dl yoghurt naturel
- 1/2 dl vand
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Chokolade

Servér shaken i et klart glas. Farve, konsistens og enkel pynt gør også de velkendte opskrifter indbydende.



Death by Chocolate

INGREDIENSER

- 50 g mørk chokolade, smeltet
- 200 ml skummet kakaomælk
- 1 spsk kakaopulver
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 1 knivspids instant kaffe, valgfrit
- Vanilje- eller pebermynteessens efter smag
- 4-6 isterninger
- Chokoladedrys til pynt

FRA BLENDER TIL GLAS

Rør den smeltede chokolade ud i kakaomælken. Tilsæt de øvrige ingredienser og blend. Pynt med chokoladedrys.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Chokolade-Rynkeby

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 3 spsk gul tropisk saft
- 1 spsk Formula 3
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Marcipan-choko

INGREDIENSER

- 2 dl rød grapefrugtjuice
- 1 dl vand
- 2 1/2 spsk Formula 1 Chokolade
- 3-4 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Jordbær

Herbalife Formula 1 Strawberry Delight har en frisk og frugtig jordbærsmag med en blød sødme. Prøv den sammen med appelsin, ananas eller andre bær.



Frugt og müsli

INGREDIENSER

- 2 dl yoghurt naturel
- 1/2 dl vand
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- Müsli til servering

BLEND OG SERVÉR

Blend shaken. Servér i en skål og drys müsli over.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Mexicansk jordbær

INGREDIENSER

- Friske appelsinstykker
- 2 1/2 dl appelsinjuice
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Jordbær

Herbalife Formula 1 Strawberry Delight har en frisk og frugtig jordbærsmag med en blød sødme. Prøv den sammen med appelsin, ananas eller andre bær.



Ananas nam nam

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl ananasjuice
- 3 frosne jordbær
- 1/3 banan
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Rødgrødsshake

INGREDIENSER

- 1/2 dl appelsinjuice
- 1/2 dl vand
- 1/2 dl jordbær-rabarbergrød
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Jordbær

Herbalife Formula 1 Strawberry Delight har en frisk og frugtig jordbærsmag med en blød sødme. Prøv den sammen med appelsin, ananas eller andre bær.



Jordbær og passion

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- Kød fra 2 passionsfrugter
- 1 frisk fersken
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Jordbærdrøm

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 3 frosne jordbær
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Jordbær

Herbalife Formula 1 Strawberry Delight har en frisk og frugtig jordbærsmag med en blød sødme. Prøv den sammen med appelsin, ananas eller andre bær.



Jordbærkys i solnedgang

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Jordbær
- 250 ml iskoldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk frysetørret passionsfrugt
- 1 spsk chiafrø
- 1 nip vaniljepulver

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Dansende jordbærrøm

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Jordbær
- 250 ml iskoldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk granatæblepulver
- 1 nip frisk eller tørret ingefær

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Jordbær

Herbalife Formula 1 Strawberry Delight har en frisk og frugtig jordbærsmag med en blød sødme. Prøv den sammen med appelsin, ananas eller andre bær.



Jordbær og appelsin

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl appelsinjuice
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Frug juice Shake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl juice, appelsin, æble eller grape
- 4-5 friske eller frosne jordbær
- 1/2 banan
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Jordbær og fersken

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1 kop frosne jordbær
- 1 fersken, frisk eller syltet
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Jordbær

Prøv et glas med frugt, kaffe eller krydderier. Små ændringer giver opskrifterne hver deres særpræg.



Strawberry Surprise

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1 banan
- 4 spsk jordbæryoghurt
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Radise og kvark

INGREDIENSER

- 1 dl kvark
- 1 1/2 dl yoghurt naturel
- 1 dl danskvand
- 5 snittede radiser
- 1 tsk hakkede krydderurter
- Salt og peber
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Jordbær og gulerod

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl appelsin-gulerodsjuice
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 1 cm ingefær, valgfrit
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Banan

Herbalife Formula 1 Banana Cream giver en blød, cremet banansmag. Blend den enkelt, eller prøv opskrifterne med frugt, kanel og chokolade.



Klassisk Banana Cream

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1/3 frossen banan
- 2 spsk Formula 1 Banan
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Tropisk morgenstjerne

INGREDIENSER

- 1 dl kokosvand
- 1 dl skummetmælk
- 1/4 mango
- 2 spsk Formula 1 Banan
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Banan

Herbalife Formula 1 Banana Cream giver en blød, cremet banansmag. Blend den enkelt, eller prøv opskrifterne med frugt, kanel og chokolade.



Grøn banan

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 1/2 avocado
- En håndfuld babyspinat
- 2 spsk Formula 1 Banan
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Banan med Formula 3

INGREDIENSER

- 1 dl vand
- 1 dl skummetmælk
- 2 spsk quark
- 2 spsk Formula 1 Banan
- 1 spsk Formula 3
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Banan

Herbalife Formula 1 Banana Cream giver en blød, cremet banansmag. Blend den enkelt, eller prøv opskrifterne med frugt, kanel og chokolade.



Banan og kanel

INGREDIENSER

- 2 dl mandeldrik
- 1/4 tsk kanel
- 1 knivspids kardemomme
- 2 spsk Formula 1 Banan
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Eksotisk bananshake

INGREDIENSER

- 1 dl ananasjuice
- 1 dl skummetmælk
- 1 tsk revet ingefær
- 2 spsk Formula 1 Banan
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Banan

Herbalife Formula 1 Banana Cream giver en blød, cremet banansmag. Blend den enkelt, eller prøv opskrifterne med frugt, kanel og chokolade.



Caribisk bananbrise

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Banan
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/3 moden banan
- 1 spsk knuste mandler
- Kanel og muskatnød

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Gylden solopgang fra Fiji

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Banan
- 200 ml koldt vand
- 50 ml ananasjuice
- 3-4 knuste isterninger
- 1/4 mango
- 1/3 banan
- 1 spsk passionsfrugtpulver

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Caffè Latte

Herbalife Formula 1 Caffè Latte giver en rund og aromatisk kaffesmag. Servér den kold i et højt glas, eller prøv kokos, kanel og chokolade som variation.



Klassisk Caffè Latte

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 1/2 dl stærk afkølet kaffe
- 2 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Iskold espresso

INGREDIENSER

- 1 dl espresso, afkølet
- 1 1/2 dl mandeldrik
- 2 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Caffè Latte

Herbalife Formula 1 Caffè Latte giver en rund og aromatisk kaffesmag. Servér den kold i et højt glas, eller prøv kokos, kanel og chokolade som variation.



Mokka morgen

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 1/2 dl kold kaffe
- 1 tsk usødet kakao
- 2 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Kaffe med Formula 3

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl stærk afkølet kaffe
- 1 dl skummetmælk
- 2 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 1 spsk Formula 3
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Caffè Latte

Herbalife Formula 1 Caffè Latte giver en rund og aromatisk kaffesmag. Servér den kold i et højt glas, eller prøv kokos, kanel og chokolade som variation.



Kaffe, ingefær og kanel

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 1/2 dl stærk kaffe
- 1/2 tsk frisk ingefær
- 1 knivspids kanel
- 2 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Kaffe og kokos

INGREDIENSER

- 1 dl let kokosmælk
- 1 dl vand
- 1/2 dl stærk kaffe
- 2 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Caffè Latte

Herbalife Formula 1 Caffè Latte giver en rund og aromatisk kaffesmag. Servér den kold i et højt glas, eller prøv kokos, kanel og chokolade som variation.



Morgenkaffe fra Milano

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 200 ml kold usødet mandeldrik
- 50 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk espresso
- Kanel og kardemomme

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Italiensk espresso

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 200 ml kold espresso
- 50 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/2 spsk vaniljepulver
- 1 spsk usødet kakao
- En anelse havsalt

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Caffè Latte

Herbalife Formula 1 Caffè Latte giver en rund og aromatisk kaffesmag. Servér den kold i et højt glas, eller prøv kokos, kanel og chokolade som variation.



SERVERINGSINSPIRATION

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Cappuccino Deluxe

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 1 tsk instant espresso
- Et drys kanel
- 2 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Blend ingredienserne til en jævn shake. Top med et let drys kanel.

Herbalife Hindbær og hvid chokolade

Herbalife Formula 1 Raspberry & White Chocolate kombinerer syrlig hindbærsmag med mild hvid chokolade. Prøv den med blåbær, lime eller kokos.



Klassisk hindbær og hvid chokolade

INGREDIENSER

- 2 dl koldt vand
- 1 dl skummetmælk
- 5-6 friske hindbær
- 2 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



White Berry Dream

INGREDIENSER

- 2 dl mandeldrik
- En håndfuld frosne hindbær
- 2 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Hindbær og hvid chokolade

Herbalife Formula 1 Raspberry & White Chocolate kombinerer syrlig hindbærsmag med mild hvid chokolade. Prøv den med blåbær, lime eller kokos.



Hindbær og blåbær

INGREDIENSER

- 1 dl skummetmælk
- 1 dl vand
- 1 spsk blåbær
- 5-6 hindbær
- 2 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Hindbær med Formula 3

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 8-10 hindbær
- 1 spsk Formula 3
- 2 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Hindbær og hvid chokolade

Herbalife Formula 1 Raspberry & White Chocolate kombinerer syrlig hindbærsmag med mild hvid chokolade. Prøv den med blåbær, lime eller kokos.



Hindbær og kokos

INGREDIENSER

- 1 dl kokosvand
- 1 dl skummetmælk
- 6-8 frosne hindbær
- 2 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 4-6 isterninger
- Kokosflager

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Hindbær og lime

INGREDIENSER

- 2 dl vand
- Saft af 1/2 lime
- 8-10 hindbær
- 2 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Hindbær og hvid chokolade

Herbalife Formula 1 Raspberry & White Chocolate kombinerer syrlig hindbærsmag med mild hvid chokolade. Prøv den med blåbær, lime eller kokos.



Pariserens hindbærkys

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 tsk frysetørrede hindbær
- 1 knivspids vaniljepulver
- 1 tsk hvide chokoladestykker

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Romantisk rosenshake

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 200 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 5 friske hindbær
- 1 tsk rosenvand
- 1 tsk pistacienødder
- 1/2 tsk hvid chokoladepulver

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Mynte og chokolade

Herbalife Formula 1 Mint & Chocolate samler frisk mynte og fyldig chokoladesmag. Servér den iskold, eller prøv en variation med kakao eller avocado.



Klassisk mynte og chokolade

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 1/2 dl vand
- 2 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shagen er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Mynte med chokoladestykker

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 2 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 4-6 isterninger
- 1 tsk mørke chokoladestykker

BLEND OG SERVÉR

Blend shagen. Vend chokoladestykkerne i lige før servering.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Mynte og chokolade

Herbalife Formula 1 Mint & Chocolate samler frisk mynte og fyldig chokoladesmag. Servér den iskold, eller prøv en variation med kakao eller avocado.



Frisk mynte

INGREDIENSER

- 2 dl vand
- 4-5 friske mynteblade
- 2 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 4-6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Mynte med Formula 3

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl skummetmælk
- 1/2 dl vand
- 1 spsk Formula 3
- 2 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Mynte og chokolade

Herbalife Formula 1 Mint & Chocolate samler frisk mynte og fyldig chokoladesmag. Servér den iskold, eller prøv en variation med kakao eller avocado.



Cremet mynte og avocado

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl mandeldrik
- 1/4 avocado
- 1 dråbe pebermyntearoma
- 2 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 4-6 isterninger

I BLENDEREN

Blend alt i 30-45 sekunder, til blandingen er jævn. Servér i et afkølet glas.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Mynte-chokoladedrøm

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 5-6 friske mynteblade
- 1 tsk kakaonibs
- Pebermyntearoma efter smag

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Mynte og chokolade

Herbalife Formula 1 Mint & Chocolate samler frisk mynte og fyldig chokoladesmag. Servér den iskold, eller prøv en variation med kakao eller avocado.



Frisk chokoladebrise

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 200 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/4 avocado
- 1 tsk usødet kakao
- 1/2 tsk spirulina, valgfrit
- 1 knivspids havsalt

BLEND OG SERVÉR

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Mynte og chokolade

Herbalife Formula 1 Mint & Chocolate samler frisk mynte og fyldig chokoladesmag. Servér den iskold, eller prøv en variation med kakao eller avocado.



SERVERINGSINSPIRATION

After Eight Shake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl sojadrik
- 2 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 4-6 isterninger
- 1-2 dråber mintessens
- 2 plader pålægschokolade

BLEND OG SERVÉR

Blend ingredienserne, til shaken er kold og jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Cookie Crunch

Herbalife Formula 1 Cookie Crunch har smag af småkager og vanilje. Prøv den sammen med kaffe, kakao eller kokos for en ny servering.



Cookie Shock

INGREDIENSER

- 1 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 1 spsk Formula 1 Chokolade
- 200 ml kold mælk
- 200 ml koldt vand
- 5 isterninger
- 1/3 banan
- Ingefær og kanel

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Småkageknas

INGREDIENSER

- 2 1/2 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 200 ml iskoldt vand
- 3 isterninger

I BLENDEREN

Ryst nænsomt sammen og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Cookie Crunch

Herbalife Formula 1 Cookie Crunch har smag af småkager og vanilje. Prøv den sammen med kaffe, kakao eller kokos for en ny servering.



Kaffe og kage

INGREDIENSER

- 1 1/2 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 1 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 1 tsk instant kaffe
- 200 ml vand
- 100 ml minimælk
- 5 isterninger

I BLENDEREN

Ryst nænsomt sammen.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Makron og kakao

INGREDIENSER

- 1/2-1 tsk usødet kakao
- 1/3 banan
- 2-3 makroner
- 2 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 1 tsk instant kaffe
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Cookie Crunch

Herbalife Formula 1 Cookie Crunch har smag af småkager og vanilje. Prøv den sammen med kaffe, kakao eller kokos for en ny servering.



Soja og kokos

INGREDIENSER

- 1/2-1 tsk kokosmel
- 2 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 150 ml sojadrik
- 100 ml vand
- 4-6 isterninger

DEN SIDSTE FINISH

Kør ingredienserne i blenderen i 30-45 sekunder. Hæld shaken op og servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Mørk cookie-drøm

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 3 generiske mørke kakaokiks uden cremefyld
- 2 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 4-6 isterninger

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend kort, så der stadig er små mørke kiksestykker.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Herbalife Cookie Crunch

Herbalife Formula 1 Cookie Crunch har smag af småkager og vanilje. Prøv den sammen med kaffe, kakao eller kokos for en ny servering.



Hjemmebagte minder

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 tsk vaniljepulver
- 1/2 tsk kanel
- Kardemomme
- 1 tsk mandelflager

FRA BLENDER TIL GLAS

Blend ingredienserne i 30-45 sekunder, til shaken er jævn. Servér straks.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



Karamelkys

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 tsk sukkerfrit karamelpulver
- 1/2 tsk saltkaramelkrymmel
- 1 tsk knuste cashewnødder

BLEND OG SERVÉR

Kom ingredienserne i blenderen. Blend i 30-45 sekunder, og hæld op med det samme.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Combo ved Lagunen

To Herbalife Formula 1 smagsvarianter mødes i hvert glas.



NY COMBO

Jordbærguf ved Lagunen

INGREDIENSER

- 1 spsk Formula 1 Strawberry Delight
- 1 spsk Formula 1 Vanilla Cream
- 250 ml koldt vand
- 3 jordbær
- 4 til 6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Mos ét jordbær og træk det i striber på glassets inderside. Blend de to øvrige bær med pulver, vand og is i 30-45 sekunder.

GØR GLASSET SÆRLIGT

Hæld langsomt shaken op langs glassets kant. Så bliver de røde jordbærstriber synlige.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



NY COMBO

Myntens Tophat

INGREDIENSER

- 1 spsk Formula 1 Mint and Chocolate
- 1 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 250 ml koldt vand
- 2 friske mynteblade
- 4 til 6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Blend pulver, vand, is og ét mynteblad i 30-45 sekunder. Brug det andet blad som pynt.

GØR GLASSET SÆRLIGT

Pynt med et mynteblad. Et lille drys fint hakket mørk chokolade på mindst 80 % giver mørke prikker på toppen.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Combo ved Lagunen

To Herbalife Formula 1 smagsvarianter mødes i hvert glas.



NY COMBO

ChokoChok After Dark

INGREDIENSER

- 1 spsk Formula 1 Smooth Chocolate
- 1 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 250 ml koldt vand
- Et lille drys kakaopulver
- 4 til 6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Blend pulver, vand, is og det meste af kakaopulveret i 30-45 sekunder. Gem en smule kakao til toppen.

GØR GLASSET SÆRLIGT

Sigt det gemte kakaopulver over toppen som en smal mørk stribe.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



NY COMBO

Regnbuedans

INGREDIENSER

- 1 spsk Formula 1 Strawberry Delight
- 1/2 spsk Formula 1 Banana Cream
- 1/2 spsk Formula 1 Vanilla Cream
- 250 ml koldt vand
- 4 til 6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Blend jordbærpulver med halvdelen af vandet og isen. Blend banan og vanilje med resten af vandet. Hæld de to farver langsomt op.

GØR GLASSET SÆRLIGT

Hæld det sidste lag over bagsiden af en ske. Det giver en blød overgang mellem farverne.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Combo ved Lagunen

To Herbalife Formula 1 smagsvarianter mødes i hvert glas.



NY COMBO

Binge Watch Apple Pie

INGREDIENSER

- 1 spsk Formula 1 Vanilla Cream
- 1 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 250 ml koldt vand
- 1/4 æble uden kernehus
- Et lille drys kanel
- 4 til 6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Gem en tynd æbleskive og lidt kanel. Blend resten af æblet med pulver, vand, is og kanel i 30-45 sekunder.

GØR GLASSET SÆRLIGT

Sæt den gemte æbleskive på glassets kant. Drys resten af kanelen over toppen.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



NY COMBO

Pink Lagoon

INGREDIENSER

- 1 spsk Formula 1 Banana Cream
- 1 spsk Formula 1 Raspberry and White Chocolate
- 250 ml koldt vand
- 3 hindbær
- 4 til 6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Mos ét hindbær til pynt. Blend de to øvrige bær med pulver, vand og is i 30-45 sekunder.

GØR GLASSET SÆRLIGT

Sæt små røde prikker med det mosede hindbær på glassets inderside, før du hælder shaken op.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Combo ved Lagunen

To Herbalife Formula 1 smagsvarianter mødes i hvert glas.



NY COMBO

Bombe Lizzy

INGREDIENSER

- 1 spsk Formula 1 Smooth Chocolate
- 1 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 250 ml koldt vand
- 1 tsb kakaopulver
- 4 til 6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Gem lidt af kakaopulveret. Blend resten med pulver, vand og is i 30-45 sekunder.

GØR GLASSET SÆRLIGT

Sigt den gemte smule kakaopulver over toppen lige før servering.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER



NY COMBO

Flamingo Latte

INGREDIENSER

- 1 spsk Formula 1 Caffe Latte
- 1 spsk Formula 1 Raspberry and White Chocolate
- 250 ml koldt vand
- 3 hindbær
- 4 til 6 isterninger

BLEND OG SERVÉR

Knus ét hindbær mod glassets inderside. Blend de to øvrige bær med pulver, vand og is i 30-45 sekunder.

GØR GLASSET SÆRLIGT

Hæld shaken langsomt op, så den røde hindbærstriben bliver synlig gennem glasset.

MINE NOTER OG BEDØMMELSE

FRA 1-5 STJERNER

Vores gode råd

Hej shake-ven!

Du har nu Annemarie og Peters private Shake Opskrift Samling [SOS]. Jeg håber, du har fået lyst til at finde dine favoritter og prøve nye kombinationer. Her deler vi nogle af de shakes, vi selv holder af.

Find din egen favorit

Det sjove er at eksperimentere med smagen. Jeg startede selv i 1995 med vaniljeshake i appelsinjuice. Senere blev jeg vild med tropeshake med frosne jordbær. Prøv dig frem, og skriv dine favoritter i notefelterne.

Prøv nye kombinationer

Prøv for eksempel Herbalife Formula 1 Chokolade sammen med Caffe Latte, eller Vanilje sammen med Hindbær og hvid chokolade. Et flot glas og lidt omtanke i serveringen gør oplevelsen til noget særligt.

Nyd din shake på din måde

Jeg drikker selv en shake hver morgen og holder af at variere smagen. Opskrifterne her er inspiration til nye smagsoplevelser. Følg altid tilberedningsvejledningen på dit Herbalife-produkt.

Når du tilsætter ekstra frugt, juice, nødder eller andre ingredienser, tilføjer du også ekstra kalorier og ændrer shakens næringsindhold. Vælg mængder efter dit mål. Hvis lidt ekstra smag gør shaken til noget, du glæder dig til, så prøv dig frem og find din egen favorit.

Har du fundet på din egen opskrift?

Del den med os til næste udgave! Vi vil gerne høre, hvad du har blandet, og hvilken shake der er blevet din favorit.



Keep Shaking!

Annemarie Doolin og Peter Netz Lassen
HerbalCenter.dk

Vigtig information og disclaimer

Alle referencer til vægtregulering relaterer til Herbalife Nutritions vægtreguleringssystem, som bl.a. omfatter en balanceret kost, regelmæssig motion, en passende mængde væske hver dag, kosttilskud efter behov og en passende mængde hvile. Resultaterne kan variere fra person til person. Dette produkt er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge sygdomme.

Ovenstående disclaimer gælder for alle opskrifter i denne samling.